



Die **PROMi** GRILLER

NEMO iN DEN BERGEN

Zanderfilet im Zedernholz grilliert mit Bündnerfleisch-Chips,
dazu Gerstensalat mit Radieschen-Vinaigrette

kreiert von Adrian Tschanz
grilliert von Leonard und Monique

ZANDERFILET iM ZEDERNHOLZBLATT:

2 grosse Zanderfilets, entgrätet
1 Zedernholz
1 EL Grober Senf
1 Zweig Thymian
etwas Salz, Rohzucker

Den Fisch mit Salz und etwas Rohzucker würzen, die Filets auf der «Fleischseite», der Seite ohne Haut, mit Senf bestreichen und die frischen Thymianblättchen darüber verteilen. Die Filets vorsichtig in ein eingeweichtes Zedernholz-blatt einwickeln und grillieren.

BÜNDNERFLEISCH-CHIPS:

8 Tranchen Bündnerfleisch (alternativ Rohschinken)

Die Bündnerfleischtranchen auf ein leicht gefettetes Grillblech legen und mit einem zweiten beschweren, sodass die Chips schön flach werden. Nun die Chips auf dem Grill bei ca. 150 °C schön knusprig backen. Wenn keine Bleche vorhanden sind, kann man die Chips auch direkt auf der Plancha zubereiten, sie werden dann etwas «wilder».

GERSTENSALAT:

80 g	Rollgerste
2 EL	Rapsöl
1 kl.	Lauch, in feine Streifen geschnitten
½	Zitrone, Saft und Abrieb der Schale
1	Apfel, entkernt und mit der Röstiraffel gerieben
1 EL	Milder Senf
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Muskatnuss gerieben
1 Zweig	Minze, fein gehackt
1 kl. Zweig	Rosmarin, fein gehackt

Die Rollgerste in gesalzenem Wasser weich kochen und abtropfen lassen. Den Lauch in etwas Öl andünsten und zusammen mit dem geriebenen Apfel beifügen. Nun die noch warme Gerste mit den restlichen Zutaten marinieren und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

RADIESCHEN-VINAIGRETTE:

4	Radieschen
1 kl.	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 ml	Reisessig
1 EL	Sonnenblumenöl
½	Chilischote, entkernt und fein gehackt
2 EL	Zucker
½ TL	Salz

Radieschen, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfelchen schneiden. Zucker, Salz und Reisessig kurz aufkochen und die restlichen Zutaten beifügen. Alles für ca. 30 Minuten ziehen lassen und kalt servieren.

Weitere Rezepte von Adrian Tschanz in seinem Kochbuch
«Tschanz kocht! Für Freunde»

